بخشی از نمازهای بایسته اوستا

ویژهٔ نوآموزان

فراهم شده از سوی سازمان فروهر «جوانان زرتشتی»

به کوشش موبد رستم شهزادی

سال ۱۳۴۷

تهران

چاپ راستی ـ شاهرضا تلفن ۳۱۱۷۲۴



اَشِم وُهو

اَشِم وُهو وَهیشتِم اَستی اُشتا اَستی اوشتا اَهمائی
هیت اَشائی وَهیشتائی اَشِم

یَتا اَهو

یَتا اَهو وَیریُو اَتا رَتوش اَشات چیت هچا وَنگهِ اوش
دَزدا مَنَنگهو شیوتَنَنام اَنگهِ اوش مزدائی.
خشترِم چا اَهورائی آ ییم دِرِگوبیُو دَدَت واستارِم

نام روزهای پنجه	نام پنج گاه نماز
۱- اَهنَوَد	۱- هاوَن
۲- اوشتَوَد	۲- رپیتون
۳- سَپَنتَمَد	۳- اوزیرن
۴- وُهوخَشتَر	۴- اَیوی سروترم
۵- وَهیشتواش	۵- اوشَهن

سروش باج

بنام هورمزد بخشاینده بخشایشگر مهربان

خَش نُوتره . اهورهه مزدا . اشم وهو ۳ بار . فره ورانِه

مزدیسنو . زرتوشتریش . ویداوو . اهوره تکه اِشو :

«اگر بامداد باشد» هاوَنِه اِ . اَشَه اُنه . اَشَهه رَتوِ .

یَسنائی چه . وهمائی چه . خَش نوترائی چه . فره سس ته یه اِچه

ساونگهه اِ . اشه اُنه . اَشَههِ رَتوِ . یسنائی چه . وهمائی چه

خشنوترائی چه . فره سس ته یه اِچه :

«اگر نیمروز باشد» رَپیت وی نائی . اشه اُنه . اَشهه رتوِ .

یسنائی چه . وهمائی چه . خشنوترائیچه . فره سس ته یه اِچه .

فرادت فشه وِ . زنتو مائی چه . اَشَه اُنه . اشهه . رتوِ . یسنائیچه

وَهمائیچه . خشنوترائیچه . فره سس ته یه اِچه :

«اگر پسین باشد» اوزیرِ یَه بِی رِینائی. اَشَه اُنِه. اَشِهه رَتو. یسنائیچه. وهمائیچه. خشنوترائیچه. فره سَس تَه یَه اِچه. فرادت ویرائی. دخیومائیچه. اَشه اُنِه. اَشِهه. رَتِو. یسنائیچه. وَهمائیچه. خشنوترائیچه. فره سَس تَه یَه اِچه:

«اگر شب باشد» اَئی وی سرودِتِرمائی. اَئی بی گیائی. اَشه اُنِه اَشِهه. رَتو. یَسنائیچه وَهمائیچه. خشنوترائیچه. فره سَس تَه یَه اِچه. فرادت ویس پام. هوجیائی تَه اِ. زرتوشترو تمائی چه. اَشَه اُنِه. اَشِهه رَتِو. یسنائیچه. وَهمائیچه. خشنوترائیچه. فره سَس تَه یَه اِچه:

«اگر شبگیر باشد» اوشَه هینائی. اَشَه اُنه. اَشِهه رَتِو. یسنائیچه. وهمائیچه. خشنوترائیچه. فره سَس تَه یَه اِچه. بِرجیائی. نمانیائیچه. اَشَه اُنه. اَشِهه رَتِو. یسنائیچه.

وهمائیچه خشنوترائیچه . فره ستس ته یه اچه ؛

سروشهه . اشیه هه . تخمهه . تنومانترهه . درشی دروش .

آهوایریه هه . خشنوتره . یسنائیچه . وهمائیچه خشنوترائیچه .

فره ستس ته یه اچه ؛

یتااهو . وئیریو . زوتا . فرامه مروته . اتاریتوش . اشات

چیت هچه . فرااشه وه . ویدواا . مروتو . اهونم .

وئیریم . تنوم . په ئیتی . سه بار . یتااهو . وئیریو . یک بار .

کم نامزدا . موئی ته . پایوم . ددات . هیت ما . درگوا .

دیدرشتا . ائی ننگهه . انیم . توهمات . آترسچا . ننگت

هسچا . یه یاشیوتنا ایش . اشم ثروشتا . اهوراتام . موئی .

دانستوام دئینیائی . فراوچا . که ورترجا . تواپوئی

سنگها . یوئی هنتی . چیترا . موئی دام . اهوم بیش رتوم .

چیرَدی . اَت هوئی وُهو . سَروشو . جِنتو . مِنگهامزدا .
اَهمائی . یهمائی . وَشی کِهماایجیت . پاتَه نو .
دبیش ین تت . پِه ایری مزداسچه . آرمه ئی تیش چه . سه ین
تِسچه . نَسه دَئُوو . دُرخش . نَسه دَئُوِو . چیتر . نسه دَئُوِو .
فرَه کرشته . نَسه دَئُوِو . فرَه دائی تی . اَپِه دُرخش نَسه . اَپه
دُرخش دواره . اَپه دُرخش . وی نَسه . اَپاخذر . اَپه پَس هیه .
مامرِن چه ئی نیش گه تَیا . است وئی تیش . اَشهِه بمنِسچا .
یاآرمه ئی تیش - ایژاچا . سه بار یتااهو وییَریو «دوبار»
یَس نم چه . وه مم چه . اَوجس چه . زَورِچه . آفرینامی .
سَروشهه . اَشیه هه . تَخمهه . تنومانترهه . دَرشی دروش .
آهوایریهه . اشم وهو «یک».
اَهمائی . رَئیشچه . خَرِنسچه . اَهمائی . تن وُ . دروَتاتم .

اَهمائی تن وُ . وَزدورِ . اَهمائی تن وُ . وِرزرِم . اهمائی اشتیم
پُواوروشن خاترام . اَهمائی . آسنام چیت . فره زن تیم .
اهمائی دَرغام . دَرغو . جی تیم . اَهمائی . وهیشتم . اَهوم .
اَشَه اُنام . رَوچینگهم . ویسپو . خاترم . اشم وهو . یک
هزنگرِم . بَه اِشَه زنام . بَوُرِ به اِشَه زنام . «۳ سه بار»
اِشَم وهو . یک . جسه مِه اَوَنگهه مَزدَه . «۳ سه بار»
اَمَه هه . هوتاشتَه هه . هوَرودَهه . وِرِترَغنَه هه
اَهوره ذاتهه . وَنَه این تیاسچه . اُپرَتاتو . تواشهرِ
خَذاتَهه . زَروانهِه . اکرنَهِه . زَروانهِه . دَرِغو . خذاتهه .
اِشم وهو . یک . زَدِن نُسُش . زِدارِ دیو دُرُج . پاکیِ تن
اِشوئیِ روان خویش . «۳ سه بار» . اشم وهو . یک بار .

بنام هورمزد بخشاینده بخشایشگر مهربان

هومت و هوخت و هوورشت. بمنشنی و گوشنی و کنشنی.
تنی و روانی. گیتی و مینو. اَزِش همه گونه وناهی اَواخش و
پشیمان و په پتیت هم. از هر جسته و گفته و کرده و منیده
و شنیده و پرموده. اَزِش همه گونه وناهی اواخش و پشیمان[۱]
وَ په پتیت هم.

شکسته اهریمن باد «سه بار[۳]» شکسته و زده باد گناه مینو دروند.
اَواهما دیوان و دُرجان و جادویان کجسته. تک تار دوزخ.
نگونه و نگون[۱] ارمرگ بن. هیچکار شان بکامه نبوت. هر
کار و کرفه آشوئی که بوت بکامه اورمزد خدا و امشاسپندان
پیروزگر. هست و بود شش بکامه باد دین پاک اورمزد.
نمس و وه و پیروزگر باد دادار اورمزد رایومند وخرو همند

وهروسپ اگاه.

خشنوتره اهورهه مزداترونه دیتی انگرهه مینی اُش. هیتیا

ورشتام هیت وسنا فره شوتمِ ستومی اشم. اشم وهو-

یک-تیااهوویریو- دو- اشم وهو-یک. مزده یسنواهمی.

مزده یسنو زره توشتریش فره ورانه آستوتیچا فره ورتیچا.

آستویه هومتم منو. آستویه هوختم وچو. آستویه هورشتم

شیوتنم. آستویه دئنام ونگهوئیم مازده یسنیم فرسپایو

خذرام نیداسنی تیشم خیت ودثام اشونیم یاهائیتی نامچا

بوشین تی نامچا مزیشتاچا وهیشتاچا سرئیشتاچا یاآهو

ایریش زره توشتریش. اهورائی مزدائی ویسپا وهوچی نهمی.

ایشا استی دئنیا مزده یسنوایش آستوئیتیش

جسمهِ اونگهه مزده «سه بار» اَئهه هوتاش ته هه هورودهه

دِرِترِغنهه اَهوره داتههِ وَنَن تیا سپچه اُپره تاتو. تواشههِ خداتههِ زروانههِ اکَرنههِ زروانههِ دَرِغوخداتههِ.

اشم وهو - یک.

هماز وربیم. هماز ورِ هما اشوبیم. هماز ورِ ویش کرفه بیم.
هم کرفهٔ کرِفه کاران بیم. دور از وناه و وناهکاران
بیم. همکرفه بسته کشتیان ویکان و وَهان هفت کشور زمین
بیم. بسبر گذر چنیود پل بزرگ سُبک وخوار وشاد وآسان
مان وِدوارنی دادار اورمزد.

او آنهِ پشوم اخوانِ اشوان روشن گروثمان هماخارمان آور
رساد دادار اورمزد. اشم وُهو - یک

فیروز باد خروه اویژهٔ وهدین مازدیسنان. سه بار. اشم وُهو - یک

پهِ هورمزد وامشاسپندان کامه باد. ایدون باد. ایدون ترج باد.

نام ماه های زرتشتی

۱- فروردینماه ۲- اردیبهشتماه ۳- خورداد ماه

۴- تیر ماه ۵- امرداد ماه ۶- شهریور ماه

۷- مهر ماه ۸- آبانماه ۹- آذر ماه

۱۰- دی ماه ۱۱- بهمن ماه ۱۲- اسفند ماه

اوستای تندرستی

یزدان پناه باد. دیر زیوشنی شاد باد. بیتا اهو ویریو یک تندرستی دیر زیوشنی آوایدخره ننگهداشویه دار. یزدان مینوان و یزدان گیتیان. هفت امشاسپندان. میزد روشن هما برساد. این دودمان شاد باد. آفرین باد. همه اندر کسان را. زرتشت دین شاد باد. ایدون باد. خواهان باد. همه انجمن را. شاه بهرام ورجاوند را. دستور پشوتن را. اشیدر را. اشیدر ماه را. اشیدر بامی را. سیوشانس را. کیخسرو پادشا را.

دین زرتشتی را. همهٔ بهدینان را.

تندرستی نیک نامی. تندرستی زندگانی. تندرستی فراخ روزی.

تندرستی شادی و رامشنی. تندرستی تن خویش با همهٔ خانوادهٔ را.

زندگی دراز باد. دیر بدار. شاد بدار. تندرست بدار. ایدون

بدار. بر سرار زانیان بدار. سالهای بسیار. روزهای بی

شمار. جاوید و پاینده بدار. صد هزاران هزار آفرین باد.

سال خجسته باد. روز فرخ باد. ماه فرخنده باد. چندین

سال. چندین روز. چندین ماه. بسیار سال ارزانی دار.

یزشن و نیایش. رادی و زور و برشنه اشوئی دارد. او رهما

کار و کرفه ها. تندرستی باد. رادی باد. نیکی باد. خوبی باد.

ایدون باد. ایدون ترج باد. په هورمزد و امشاسپندان

کامه باد. اشونه اشم وهو یک.

پیمان دین

رَزیشْ تیا. چیستیا. مَزده داتیا. اَشونیا. دئینیا. ونگهویا.
مازده یسنوایش. دین بهی. راست و درست. که خدا بَر
مردم فرستاده. این است که اشو زرتشت پیغمبر آورده است.
دین دین اورمزد. داد زرتشت. اشونه اشم وهو یک.
دادار یک. دین بهی یک. پیغمبر پاک راه. اشو زرتشت
مهر اِسپنتمان. اَنوشه روان دانسته و بیگمان. براسته و
دُرُسته دین پاک هورمزد. اشونه اشم وهو یک.

ویسپ سِتایش. دادار اورمزد. رأیومند و خروه مَند
هر وِسپ آگاه. دانای توانای توان کردار. هفت امشاسپندان
ورَهرام ایزد فیروزگر. درفشدار. دشمن زدار. اَهمه
هوتاشتهمه. برساد. اشم وهو یک. «سه بار»

ستایش خدا

بنام و ستایش اوی همی بود و همی هست و همی بید.
ایزد سپنتا مینو. اندرج مینوان مینو خودش یک و نام
اورمزدج. خدای مهست. دانا و دادار و پرورتار.
پانا و خاور و کرفه گر. اوخشیدار و اویژه و وه دادستانی
و همازور. سپاس اوی بزرگ هستیگان کش آفریدو
داد په خویشه هم بیده زور دانایه. اور ترشش
امشاسپندان. اودوس یزدان. روشن بهشت
گروثمان و گرد آسمان و خور تاوان و ماه بامی و ستر و س
تخمه و باد و اندروای و آتش و آب و زمین و اورور
و گوسپند و ایوخشست و مردم.
پرشن و نیایش اوی خدای کرفه گر کش مه کرد از هر گیتی

دِهِشنان مردم - پَه گویایَه وگیرویَه داداوی شهریارِه

اَنبام وِرایینیدارِهِ دامان - پَه رَزم وایوزِشنَه و

پذیرِه دیوان.

نماژاوی وِسپ آگاه خاورکش فِرِستید پَه پَیشت فره و

هَرزرتشت اِسپنتمان آخشتَه اوی دامان - دین دانش

وَرویش - آسن خَرَدی وگوشوسرود خَرَدی - شناسگی وِرایینیدارِه

وِسپ هستان وبودان وبیدان وفِراهِنگان فراهنگ

مانتره سپند که بید روان پل - بوختار اَژدو زخ - وِدارتار

اُوی آنه پَیشوم اَخوانِ اشوان - روشن گروثمان هوبوی هما

خارِه ونیکَه. بفرمان تو خاور «سه بار»

پذیرم ومنِم وگُوم و وَرزم پَه دینِ وَه اَویژه. اُستُوان هم

پَه هرکرفه. اَواخشَم اژوَس بزِه. اویژه دارم خودی آسنیده

کُنِشن و پَهریزشن و پاک. بِشش زوران گان. مَنِش و گُوِشن و وکُنِشن و ویرو هوش و خرد. بکام تو کرفه گر توان سامانهام کُنِم انت پرستش په وَه مَنشنه و وه گوشنه و وه وَرِشنه. وَشِم پراه روشن کم نرسد گران پَزِدِ دوزخ. وَدیرم به چِنود پُل رَسَم اوی آن مان بهشت پربوی هَروِسپ پیسیدِ هماخاره. ستایش او خشیدار خداکه کارکرفه پاد دهشن کنا دفرمان رایِنیداران. افدوم بو جید دَر واندانج اَژ دوزخ اَویژها و ینیارید وِسپ دامان. فیروز باد خروه اَویژه وَهدین مازدیسنان «سه بار» اشم وهو «یک بار»

سدویک نام خداوند

۱- ایزد

۲- هَروِسپ توان

۳- هروسپ آگاه

۴- هروسپ خدا

۵- اَبدَه

۶- اَبی انجام

۷- بُنسِت

۸- فراختن تَه

۹- جَمَغ

۱۰- فراجتَر

۱۱- توم اَویژ

۱۲- اَبَرونَت

۱۳- پَروَندا

۱۴- اَن اَیاپَه

۱۵- هَم اَیاپَه

۱۶- آدرُو

۱۷- گیرا

۱۸- اَچِم

۱۹- چَمنا

۲۰- سِپَنا

۲۱- اَفزا

۲۲- ناشا

۲۳- پَرورا

۲۴- پانه

۲۵- آئین آئینہ

۲۶- اَن آئینہ

۲۷- خراشیدتوم

۲۸- مینوتوم

۲۹- واسنا

۳۰- ہَروِسپ توم

۳۱- ہوسِپاس

۳۲- ہَرامید

۳۳- ہرنیک فرہ

۳۴- بیش تَرنا

۳۵- ترو بیش

۳۶- اَنوشک

۳۷- فَرَشک

۳۸- پژوھیدہ

۳۹- خاوَر

۴۰- اَوخشیا

۴۱- اَبرزا

۴۲- اَستوہ

۴۳- رَخوا

۴۴- وَرون

۴۵- اَفرِفیہ

۴۶- بی فرِفیہ

۴۷- اَدوئی

۴۸- کامرد

۴۹- فرمان کام

۵۰- اَئیک تن

۵۱- اَفَراموش
۵۲- اَمازنا
۵۳- شَنایا
۵۴- اَتَرَس
۵۵- اَبیش
۵۶- اَفرازتوم
۵۷- هم چون
۵۸- مینوستی گر
۵۹- اَمینوگر
۶۰- مینونُهفت
۶۱- آذر بادگر
۶۲- آذرنِم گر
۶۳- بادآذرگر
۶۴- بادنم گر
۶۵- بادگِل گر
۶۶- بادگردتوم
۶۷- آذرکبریت توم
۶۸- بادگرجای
۶۹- آب توم
۷۰- گِل آذرگر
۷۱- گل بادگر
۷۲- گل نم گر
۷۳- گرگر
۷۴- گراگر
۷۵- گراگرگر
۷۶- آگراگر

۷۷- آگرآگرگر

۷۸- آگُمان

۷۹- اَزمان

۸۰- اَخواب

۸۱- ایست ہوشیار

۸۲- پشوتَنا

۸۳- پَدمانی

۸۴- چیر

۸۵- فیروزگر

۸۶- اُورمزد

۸۷- خُداوند

۸۸- اَبَرین کِہان توان

۸۹- اَبَرین نوتوان

۹۰- وِسپان

۹۱- وِسپ آر

۹۲- اَہو

۹۳- اَوَخشیدار

۹۴- دادار

۹۵- رایومند

۹۶- خروہمند

۹۷- کِرفہ گر

۹۸- داور

۹۹- بوختار

۱۰۰- فرشوگر

۱۰۱- ہَمہ دَمہ

برسُاد

بِرساد و بِپذیراد و بنیو شاد دادار اورمزد پُکُند یزدان باد. هیاره و نَهان رساد بخشنودی مینوی دادار اورمزد رایومند و خروه مند بخشنودی مینوی اورمزد اواگاه سهِ دی و پیی شام.

بخشنودی مینوی وهمن و ماه و گوش و رام بخشنودی مینوی اردیبهشت بلند و آذر و سُروش و ورهرام بخشنودی مینوی شهریور و خور و مهر و آسمان و انارام اَنَغر روشن گاه خدا. بخشنودی مینوی سپندارمزد و آبان و دین وارد و مانتره سپنت بخشنودی مینوی خورداد و تشتر و باد و فروردین بخشنودی مینوی امرداد ورشن و اشتاد زامیاد. بخشنودی مینوی هاوَن و رَپیتوِن و اَوزیرن و اَیوی سروثرم واوشهن گاه باد بخشنودی مینوی گاه

گاتا بیواهنود. اوشته ود. سپنته مد. وهوخشترو هیشتوایش
باد بخشنودی مینوی هوم ایزد. بُرزایزد و نیرو سنگ
ایزد. دهمان و وهان و آفرین ایزد باد بخشنودی
مینوی گاه گاهان بار مَیدیوزرم گاه مَیدیوشم گاه پَیتهِ
شهیم گاه ایاسرم گاه مَیدیاریم گاه وهمس پَت مَیدیم
گاه بخشنودی امروز روز فیروز و فرخ روز ....
ماه خجسته ماه .... گاه .... برساد پسند و
پذیرفته دادار اورمُزد باد. کامه باد. ایدون باد.
ایدون ترج باد اشم وهو یک.

نام روزهای زرتشتی

۱- اورمزد　　۲- وهمن　　۳- اردیبهشت

۴- شهریور　　۵- سپندارمذ　　۶- خورداد

۷- اَمرداد　　۸- دی بآذر　　۹- آذر

۱۰- آبان　　۱۱- خور «خیر»　　۱۲- ماه

۱۳- تیر　　۱۴- گوش　　۱۵- دی بمهر

۱۶- مهر　　۱۷- سروش　　۱۸- رشن

۱۹- فروردین　　۲۰- ورهرام　　۲۱- رام

۲۲- باد　　۲۳- دی بدین　　۲۴- دین

۲۵- ارد　　۲۶- اَشتاد　　۲۷- آسمان

۲۸- زامیاد　　۲۹- مانتره سپنت　　۳۰- انارام